

<<正能量>>

图书基本信息

书名：<<正能量>>

13位ISBN编号：9787510435003

10位ISBN编号：7510435005

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：马登

页数：233

字数：222000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>



## <<正能量>>

### 内容概要

我们每个人的身上，都隐藏着正能量，但大多数的人不知道如何使用这种力量。要知道，使用正能量并获得成功的人不计其数，最早可以追溯到苏格拉底、亚里士多德等哲学家，今天如奥巴马、乔布斯、巴菲特、普京、比尔·盖茨等人，无一不是这种能量的受益者和传递正能力、倡导正能量的积极践行者。

可以说每个成功者身上都有巨大的正能量场，他们成功的最大秘密就在于正能量的获取和传递，这也正是本书要和每一个读者分享的神奇力量。

本书的最大作用，在于提升每个人的正能量指数，我们相信，只要读过这本书，你肯定会对人生和事业有一种全新的感悟，你将不再消极、浮躁，也许你还会发现，成功离你不过一步之遥。

成功其实就是正能量加上一定能力，能力大家都在重视提升，而正能量是很多人内心拥有却从未重视甚至从未利用的真正财富！

本书意在帮助人们发现、开拓和利用潜伏在身心之中的正能量，唤醒正能量，激发内心的强大力量。一旦你内心沉睡的巨人被唤醒，每个人都有无限可能！

## <<正能量>>

### 作者简介

马登，正能量的积极倡导者、研究者和践行者，成功学导师，始终致力于将正能量等成功学理念传授给每个读者，传递到世界上每一个阳光照得到的地方。

撰写了《没有什么不可能》《一生的资本》等大量振奋人心的作品，彻底扭转了亿万底层人民的命运，许多著作被翻译为多种语言，加印数十次。

相信每个梦想成功和幸福的人都能够从他的书中汲取力量。

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序一?正能量，你可以！  
——每个人都有无限可能
- 序二?潜能的力量：从意识到正能量  
[第一篇]成功者的基因：拥有正向能量，人生无所畏惧
- 第一章?正能量：成功人生的心理策略  
到底什么是正能量 / 004  
人是一个能量场，每个人都有自己的频率 / 007  
正能量有多大，你的世界就有多大 / 010  
拥有正向能量的人不会被群体的认同感所左右 / 012  
拥有正能量的人，在别人面前永远具有无法被摧毁的心理优势 / 014  
链接：霍金斯的意识能量层级理论 / 017
- 第二章?负能量：唯一阻碍你成功的就是你自己  
负能量是阻止我们成功的最大障碍，内心的消极力量是让我们一事无成的罪魁祸首。
- 正能量、负能量，是谁在裹挟着你的命运 / 022  
消极力量注定让你一事无成 / 025  
内心弱小的人不堪一击 / 026  
内心弱小的人永远卑微和无助 / 028  
链接：负能量对人的伤害有多大 / 032
- [第二篇]积极心态改变世界：唤醒你心中的能量巨人
- 第三章?转化你的内心能量，引爆你心中的正能量  
改变世界之前，先改变自己 / 038  
自我定位决定人生高度 / 040  
年轻的心不能被“标签”束缚住 / 043  
把握自由意志的可能，用心雕琢灵魂 / 046  
坚持正能量，再苦也能笑一笑 / 048  
正能量催生全新的内心世界 / 051
- 第四章?改变负面心态：你光明，世界就不黑暗  
摒弃懈怠：让热情点燃你生命的激情 / 054  
拒绝贪婪：人生要学会选择学会放弃 / 056  
战胜自卑：衣衫可以褴褛，灵魂不能卑微 / 058  
拒绝拖沓：第一时间解决问题 / 061  
克服恐惧：唯一值得恐惧的就是恐惧本身 / 063  
摆脱绝望心理：没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 065
- 第五章?吸引力法则：人生随你所想，让世界如你所愿  
吸引力法则：你生活中的所有事物都是你吸引过来的 / 070  
提升自我是增强吸引力的关键 / 072  
想被他人喜欢就要先喜欢自己 / 073  
链接：吸引力法则 / 076
- [第三篇]打造人际正能量：传递积极力量，打造你的超强气场
- 第六章?传递正向能量：和糟糕的人际关系说再见  
多给别人微笑和赞美 / 082  
站在善意的角度去思考和交际 / 084  
正面激励胜于负面批评 / 086  
用热情引爆人际吸引力 / 088

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

传递爱，你将收获爱 / 091

第七章?正能量，让亲朋关系更和谐

不要和带有负能量的人交朋友 / 094

负能量是遮蔽家庭幸福的乌云 / 096

双方的自信，成就婚姻的未来 / 097

爱心激发生命潜能 / 100

[第四篇]正向积极的思维：开启思维的无限潜能

第八章?走出定式思维的桎梏，做与众不同的自己

面对人生，不要削足适履地生存 / 106

变通思维，拥有改变一切的正向能量 / 108

敢为人先，不必和别人走一样的路 / 110

用灵活的头脑激发创造性思维 / 112

永远都做最有想法的人 / 115

让梦想激发正能量 / 117

第九章?转变命运的直觉法则：你的命运是由5%的潜意识决定

每个人都是自己思想的产物 / 120

潜能量的释放决定人生的高度 / 123

人生的失败源于潜意识的失败 / 126

“潜意识失败者”——不敢要和做不到 / 128

突破意识的“墙”：抓住潜能量 / 132

与自我对话：我想成为什么样的人 / 135

链接：潜意识的由来 / 137

第十章?改变自我暗示，优化人生轨迹

你的未来就是你头脑中的画面 / 140

性格是暗示叠加的结果 / 142

改变自我暗示就能获得强大气场 / 146

自我暗示的唯一原则：只给自己正向的暗示 / 149

在想象中预演：借助自我暗示，实现自我突破 / 150

链接：自我暗示的支配力 / 154

[第五篇]透视情绪正能量：别让情绪左右你的人生

第十一章?情绪控制：平衡的情绪是你内心能量的源泉

做好情绪疏导，有效解放心灵 / 160

掌握情绪控制的7大理念 / 162

控制紧张情绪的途径 / 166

好心情是可以“装”出来的 / 169

第十二章?1%的负面情绪会导致100%的失败结局

愤怒情绪的抑制方法 / 174

控制恐惧情绪的方法 / 176

如何克服犯错的感觉 / 178

怨恨导致各种疾病 / 180

压抑情绪导致抑郁 / 181

[第六篇]正能量修炼术：提升自我，遏制让人生失意的正能量

第十三章?正能量来自实力:积弱成强，厚积薄发

辉煌的背后，总有一颗主动进取的心 / 188

你必须专业到临危受命仍游刃有余 / 190

让自己拥有别人拿不走的東西 / 192

把握人生转变的关键时期 / 194

<<正能量>>

让理想和目标成为一种永久的信仰 / 197

第十四章?正能量修炼术:如何提升改变你一生的正能量

提升正能量：正面的心态可以点石成金 / 200

高速运转的大脑是正能量最强有力的支撑 / 202

关注细节，增强正能量 / 204

通过体操练习，提高身体正能量 / 207

改变心灵的颜色，唤醒心中的巨人：从心灵开始修炼正能量 / 209

塑造成功型性格，遏制让人生失意的负能量 / 212

热情让气场步步飙升 / 214

第十五章?正能量实用手册:你最需要的是哪种正能量

主角正能量：成为正能量强大的主角 / 218

魔力正能量：天才和成功者的秘密 / 220

人脉正能量：有正能量就有人脉 / 222

动力正能量：将消极转化为积极的力量 / 224

制胜正能量：折服一切对手和朋友 / 226

职业正能量：助你职场一路辉煌 / 228

营销正能量：拿下所有订单 / 229

幸福正能量：激活生命中的幸福能量 / 231

健康正能量：让生命平衡运转 / 232

## 章节摘录

版权页：什么是正能量？

在回答这个问题之前，我想先和大家分享两个经典的小故事。

在莫斯科附近的一个小镇上，有一对相依为命的母女。

因为经济非常拮据，女孩十几岁了都还没有收到过一件圣诞礼物，也从未佩戴过任何首饰。

每当看到街上那些打扮得花枝招展的同龄女孩，她就感到非常自卑，总觉得大家看她的目光中都带着几分嘲弄的意味。

在某个圣诞节前夕，女孩的母亲把20卢布放到女孩的手里，内疚地对她说：“宝贝，这么多年你一直在帮我支撑这个家，我还从来没有在过节时给你买过什么礼物。

明天就是圣诞节了，拿着这20卢布吧，现在，你可以去买一件你喜欢的礼物了。

”第一次拥有支配这么多钱的权力，女孩既激动又兴奋。

她紧握着20卢布奔向了两条大街以外的商店——那里有一个她一直梦寐以求的东西。

在商店里，女孩穿过琳琅满目的货架，径直走向一个首饰架。

她指着一个漂亮的发卡对老板说：“老板，我要那个！”

”老板点点头，随即把那个发卡和一面镜子递给小女孩：“你真有眼光，小姑娘，这个发卡应该很适合你！”

”女孩戴上那枚发卡，然后望向镜子里的自己……天哪，她平生第一次感到自己竟然是如此美丽！

她迫不及待地想要戴着这个发卡走在街上，她甚至想大声告诉全世界：我其实也是个美丽的女孩！

女孩越想越激动，于是放下镜子转身就走——她走得是那样匆忙，以致差点撞倒刚走进小店的一位顾客。

昂着头走在大街上，女孩觉得人们看她的眼神变得和以前不一样了——所有人都在用羡慕和赞许的目光看她，这让她觉得自己就像一个美丽、骄傲的小公主，似乎就连天上的星星和月亮都被她的美貌倾倒了。

当走到家门口的时候，一直沉浸在幸福之中的女孩突然发现，那20卢布还被自己紧紧地抓在手里。

她刚才忘记付钱了！

善良的女孩为此感到非常愧疚，于是马上转身跑向商店。

“我就知道你会再回来，美丽的小女孩！”

”老板笑盈盈地看着匆匆返回的女孩说道。

女孩满脸通红，不停地向老板道歉。

老板却摇着头说：“不用道歉，我们的交易根本没有做成——刚才你抢着出门的时候，不小心把发卡掉在地上啦！”

”女孩之所以觉得自己美丽，甚至认为别人都在羡慕自己的美丽，是因为她以为自己头上戴着漂亮的发卡，然而那个发卡实际上并不存在。

相对而言，他人的评判才是最客观的：大家之所以觉得女孩美丽，是因为她相信自己“也是个美丽的女孩”。

有人说，评价一个人是否美丽，其容貌只占10%的因素。

只有自信，才能让一个人焕发动人的光彩。

自信，就是一种能化腐朽为神奇的能量，哪怕你容貌平平，衣衫褴褛，只要拥有自信，就完全能做自己的“公主”和“贵族”。

而我们要说的另外一个故事是心理学中的一个经典案例，它来自“二战”时期德国纳粹分子的“心理学”实验。

“心理学家”对一个死囚说：“你将被执行死刑，但我们执行死刑的方式是使你流血而死，这可能是你对人类能做的最后一点有益的事。

”“死刑”开始了。

在一个狭小的房间里，死囚躺在床上，他一只手穿过墙壁上的洞伸到隔壁的房间，并被绳索固定住。

“心理学家”坐在死囚旁边，观察着他的一举一动。

## &lt;&lt;正能量&gt;&gt;

他们都能清楚地听到医生和护士在隔壁忙碌的声音。

护士问医生：“需要几个放血瓶？”

”医生回答：“这个人块头很大，至少要准备7个。”

”这时，死囚感到有人用什么东西在他的腕部轻轻一划，他不由自主地抽搐了一下：我的血管被割开了！

接着他听到液体落进瓶子里的滴答声：我在流血！

他的内心发出了惨叫。

在隔壁的房间里，护士正用一个水瓶接着不断下落的水滴，那些水滴是从吊在犯人手臂上方的一个大水袋里流出来的——犯人根本没有被放血，护士刚才只是用刀尖在他的腕部轻轻地划了一下。

就在这时，护士突然说道：“已经2瓶了。”

”“正常人在流失3瓶血的时候，就会因大脑缺氧而进入休克状态；如果流失5瓶血，心脏就会停止跳动。”

”医生对护士说。

他们的对话一字不落地传进了死囚的耳朵。

随着“死刑”的继续，“心理学家”观察到了不可思议的情形：当护士报告已经滴满3瓶的时候，面色苍白的囚犯突然失去了意识；当滴满5瓶时，囚犯竟然停止了呼吸！

这是最令在场人员震惊的一点：尽管囚犯没有流失一滴血，但他死亡的过程竟与医学关于人类失血而死的描述毫无二致！

也许，对一部分人来说，这个故事是不可理解的：一个人怎么可能仅仅因为听到别人的几句话便会“失血而死”？

其实，死囚之所以会离奇死亡，就是因为他相信自己被“放血”了——他相信自己一定会因为“失血过多”而死。

虽然这只是别人为他种下的心理暗示，然而他自己也在不断强化、放大这种心理暗示的作用，最终将这种意念变成了现实。

事实上，如果他有坚定的意志，或许就能发现自己的真实处境，也就不会死于那恶毒的心理暗示了。

所以，他的死因还要归于他那脆弱的内心——是绝望杀死了他。

这个故事告诉我们，绝望也是一种无形的能量——有时甚至是一种能够置人于死地的可怕能量。

## <<正能量>>

### 媒体关注与评论

正能量，无所畏。

——韩寒 中国著名青年作家 愉悦力，正能量，我们一起来分享。

——姚晨 知名演员 微博女王 如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在空中释放出能量，导致你走向失败。

成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复 中国创新工场董事长 我们心中有两个不同的能量区，一个是愤怒，一个是正念。

保持内心的澄明，学会放下，才能激活内心的正能量。

——埃伦·兰格 美国积极心理学奠基人之一 成功的秘诀，就在于懂得怎样控制内心这股能量，做到这一点，你就能掌控自己的人生！

——安东尼·罗宾 潜能激励大师 每个人的心里都潜藏着巨大的正能量，一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。

相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。

——理查德·怀斯曼 英国大众心理学传播第一教授

<<正能量>>

编辑推荐

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>